



**Fitness Center Weesp**  
health & wellness

**one** FITNESS  
WEESP



# Groepslesrooster

## Maandag

09.15 - 10.00 uur Step & Shape  
10.00 - 11.00 uur Hitcycling/Spinning  
11.00 - 11.45 uur BBB senioren\*  
19.00 - 19.45 uur Zumba  
20.00 - 20.45 uur Bodyshape

## Dinsdag

09.00 - 09.45 uur Bodypump  
18.45 - 19.30 uur Yoga  
19.15 - 20.00 uur Dames Kickboxen\*\*  
19.30 - 20.30 uur Hitcycling  
20.00 - 20.45 uur Bodypump (om de week)  
20.00 - 21.00 uur Boxen\*

## Woensdag

09.00 - 09.45 uur Bodyshape  
18.30 - 19.15 uur BBB\*  
19.00 - 19.45 uur Hitcycling/Spinning  
19.15 - 20.00 uur Kickbox beginners 18+\*\*  
19.30 - 20.30 uur Zumba

## Donderdag

09.15 - 10.00 uur Fit & Shape  
10.15 - 11.00 uur Yoga  
19.00 - 19.45 uur Bodypump  
19.00 - 20.00 uur Zelfverdediging\*  
19.15 - 20.00 uur Dames kickboksen\*\*  
20.15 - 21.00 uur Yoga

## Vrijdag

09.00 - 09.45 uur Bodypump  
10.30 - 11.30 uur HIT training  
16.00 - 17.00 uur Jeugdfitness (9 tot 12 jaar)  
17.00 - 18.00 uur Jeugdfitness (12 tot 15 jaar)  
20.00 - 20.45 uur Boksaktraining\*\*

## Zaterdag

08.30 - 09.15 uur Leo's Bootcamp\*\*  
09.00 - 09.45 uur Bodypump  
09.30 - 10.15 uur Hitcycling/ Spinning  
10.30 - 11.15 uur Yoga  
11.45 - 12.30 uur Steps

## Zondag

09.30 - 10.15 uur Hitcycling/ Spinning  
10.00 - 11.00 uur Zelfverdediging\*  
10.15 - 11.15 uur Bodypump (om de week)

**Let op: gewijzigd!**

*Lessen zonder sterretje zijn bij One Fitness Weesp  
Lessen met \* bij Fitness Center Weesp  
Lessen met \*\* zijn bij Yamato Gym*